

# 【 稽古再開 第2段階ガイドライン 】

200729

宮崎

～新型コロナウイルス感染予防対策～

## ★検温→

自宅または稽古前に検温をして37度以上ある時は稽古は休むこと。

熱は無い場合でも体調が少しでも良くない場合は稽古は休むこと ← 体調管理

## ★★★★★ 除菌 ★★★★★

- ① セラ水(次亜塩素酸水)による除菌をおこないます。(安全性・有効性についての実証分析データを入手済)
- ② 稽古への入退場時は各自で手指をセラ水で除菌すること
- ③ 退場時は衣服にも噴霧すればgood。
- ④ セラ水はウイルス除去に優れ、アルコール消毒液のように手が荒れない。
- ⑤ セラ水を間違えて飲んでしまっても、目に入っても害はない。

除菌水はセラ水以外でも可

但し、次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を使用する場合は人に直接、噴霧・塗布しないように注意

## ★換気

窓の開放と換気装置により随時換気。

## ★咳エチケット

- ① くしゃみ、咳が出そうな時は袖で口を覆う。
- ② 手で口をふさがないこと。

## ★クラス分け

2クラスに分けての稽古実施。

## ★時間

1クラス1時間以内。 希望者のみ強化クラス等の特別稽古の参加可(30分以内)

## ★見学

- ① 山本・八尾レンタルスペースでの稽古は原則として見学は禁止。
- ② 八尾ウイングでの稽古でも、出来るだけ見学は控えてください。

## ★水分補給

必ず水筒またはペットボトルに水やお茶などを用意すること。

## ★稽古内容

- ① スローイングやシャドーを行って基礎をつくる。(エアで1人でやる稽古で対人ではない)
- ② ミット稽古は距離を取って伸び伸びとした突き蹴りを練習すること。
- ③ ガンガンミットを打込む時はマスクを外すこと(無酸素状態になるので危険)
- ④ スパーリングの実施。中段系の蹴り技を中心に中長距離で行うこと。

## ★握手

当面は握手は無しにします。

## ★気合い

控え目に声を出す。(八尾はいつも通りかも。みんな声が小さいので…)

マスク

スポーツ庁の見解

「マスクは必ずしも着用するものではなく現場の判断で臨機応変に」

したがって

- ① マスクは各自で持参。
- ② マスクの着用は任意。
- ③ 夏季はマスク着用で体温上昇により熱中症のリスクがあることも忘れずに。
- ④ マスクをしていても、調子が悪そうに見える場合は、マスクを外すように指導します。

## マイミット促進

キックミットは自分の物を持参して使用。稽古前後に除菌を自己責任で行うこと。

## グローブ着用

ミット稽古時はグローブまたはサポーターを使用すること(接触感染リスクを減)  
スパーリング・受け返し等は基本的にグローブ等使用が原則

☆☆☆☆☆ クールビズ ☆☆☆☆☆

- クールビズ期間になりますので、空手着でなくてもOKです ○
- 宮崎道場Tシャツ・短パンでご参加ください。帯は必要です○

## ★コメント

- ① 普通の指導中は1人1人の表情を見て、顔色が悪い場合や呼吸が荒れている場合は、声をかけるようにしています。
- ② マスクを着用していると、皆さんの体調の変化を掴むのが難しくなります。
- ③ 熱中症のリスクも考え、マスクの着用は任意。臨機応変に対応します。